

## 天气转凉,杭州菜价开始回落

# 5块钱能买3斤丝瓜 小葱还是便宜

本报记者 陈颖 文/摄

今年8月以来,全国多地蔬菜价格出现季节性上涨,引发广泛关注。来自农业农村部的数据显示,今年8月,全国菜篮子指数为130.32,环比上涨13.62个点,同比上涨10.09个点。高菜价让不少“马大嫂”们明显感到“菜篮子”有些拎不动了。

好消息是,蔬菜价格在经历前期连续上涨后,最近开始回落。从品种上看,西葫芦、莲藕、胡萝卜等价格都有不同程度的下降。杭州的情况怎么样?本报记者走访后发现,杭州蔬菜批发市场的价格同样开始松动。



5元3斤的香蕉丝瓜很受欢迎

## 多品种蔬菜均价都有下调 超市里又见三五元一斤的菜

位于杭州良渚街道的杭州农副产品物流中心,是华东地区最大的农副产品集散地之一。记者昨天查阅浙江良渚蔬菜市场开发有限公司公布的信息时发现,芹菜、莴笋、生菜、西红柿等市场多个品类蔬菜均价较8月中下旬有了下调:比如,莴笋批发价从8月20日3.5元/斤降为2.5元/斤,回落到8月初水平;生菜现价2.5元/斤,而8月中旬为3元/斤。

在杭州各零售终端,记者走访市区部分菜场、超市后发现,目前,丝瓜、黄瓜、红苋菜、鸡毛菜、毛豆等多个品种蔬菜价格较上周已有明显下调,但部分蔬菜价格依然高企。

之前涨幅明显的黄瓜,如今记者在联华超市看到的零售价为每斤4.99元,比半个月前单价降了1元。红苋菜、芹菜的价格在3~5元之间,对比之前,记者在这里看到的叶菜几乎没有5元/斤以下,降价明显。

“黄瓜之前一度卖7元一斤呢!”在杭州长庆街附近的一家菜店,各类新鲜叶菜码放整齐,售价在2.5元/斤~4.9元/斤。水灵灵的黄瓜更是吸引了不少人的注意,几分钟时间就卖出不少,“现在买黄瓜我们还送两根小葱,之前都送不起。”老板娘红姐一边麻利地在顾客购买的蔬菜里多塞几根葱,一边向顾客推荐苋菜,“苋菜现在便宜了,要不要带点走啊?一大把2块5。”

## 看到降价,忍不住多买 接下去,菜价还会回落

在中河中路的几家蔬菜店里,记者看到“马大嫂”们在争相购买香蕉丝瓜,“丝瓜之前2元一斤,今天5元能买3斤。”家住附近的陈阿姨是一位退休医师,买下满满两大袋蔬菜,“上个月菜特别贵,今天看到一些菜卖得很便宜,忍不住多买了一点。”

记者发现,在市区凤起路菜场和一些生鲜类电商平台,精品黄瓜、水果黄瓜等品类的售价基本还是在8~13元/斤。之前卖到13元/斤的小葱,价格也依旧坚挺;菠菜和茭白价格还小幅上涨,目前单价在6元和13元左右。

菜场多位商户认为,部分蔬菜价格依然保持在高位的主要原因是蔬菜下调价格还没有完全传递到零售端。大家预计,随着天气转凉,杭白菜等速生类叶菜陆续上市,9月中下旬蔬菜价格还会回落一些。



蔬菜琳琅满目

## 快餐文化碰撞中医养生

### 灵隐寺边的一家素食汉堡店悄然走红

# 这个汉堡“有肉有蛋”,吃完都不知是素的

本报讯 如今,大家越来越追求养生。自古以来,不少中医名家提倡素食,例如唐代大医孙思邈,他说“常须少食肉,多食饭”,他以素食为主的生活方式,活到了一百多岁。而当西式快餐的便捷遇上中医素食养生的智慧,会碰撞出怎样的美味?最近,杭州灵隐寺边的白乐桥附近,一家独特的素食汉堡店悄然走红,好滋味+健康食材搭配引来不少年轻人争相打卡。

## 既爱美食又想健康 她选择做素食餐饮

昨天上午10点,记者走入这家小店。20多平方米的小院,三三两两的桌椅和阳伞营造出温馨舒适的氛围。屋内明亮的黄色墙体让人眼前一亮。就餐区不大,椅子沿墙壁长条式摆放,金属材质小圆桌颇为洋气。

在这个店里,很多细节可以感受到中医的“养生之道”——

每张椅子上都贴心准备了布坐垫。老板李姐笑着说,这是为了让客人坐得更舒适保暖,避免寒气入体。

店里每天早上会煮一大壶清水,放凉后用来制作店里所有常温的饮品。李姐说:“沸腾过的水,可以将水体本身的湿气去掉,不会增加身体负担”。

店里的番茄酱是纯天然手工熬煮的。番茄打碎前,都先在烤箱高温烤一烤,可以减少添加剂成分……

老板娘李姐本身就是一名中医。为什么会做起快餐式素食?李姐透露,受家庭影响,她自幼在医院长大,深受中医文化的熏陶。做这家素食店,是出于她喜欢美食但又想要健康的目的,“我吃素多年,亲身感受到素食给自己带来的改变。我又是吃货,也想年轻人和孩子们吃得更健康,所以就做了这样一家素食汉堡店。这里,用素食做西式快餐,除了汉堡,还有意面、泡菜卷、咖啡等,食材零胆固醇、零激素、零抗生素,想让大家吃的每一口都健康无负担。”

店长孙昶锴在应聘之前,完全不知道自



素藤椒牛肉汉堡

己将在一家素食餐厅工作。当他第一天面对一堆纯植物食材时都懵了。经过一段时间的适应,他爱上了素食,能把许多素食做得比肉都好吃。他做的汉堡看起来有肉有蛋,很多顾客直到吃完都没察觉是全素的。

## 汉堡里的“肉蛋” 其实都是豆制品

纯素汉堡,打破了记者对汉堡的“多肉”印象。店里有近10款不同风味的汉堡,价格亲民,最便宜的不到20元。记者尝了店里的招牌汉堡“素藤椒牛肉汉堡”,那饱满的外形和红色的面包胚散发着微微的麦香,让人食欲大增。李姐介绍,这款红色的汉堡胚中加入了甜菜根汁,不仅色泽诱人,还有一定的补血作用。记者特别注意了汉堡中的“牛肉和鸡蛋”,看起来和真的一样,其实都是豆制品制作的,口感逼真,还有微微颗粒感。藤椒酱也是店里自己熬制的,麻辣鲜香,一口下去,瞬间唤醒味蕾。

采访中,李姐就中医养生药理和素食健康的话题娓娓道来,将养生理念巧妙融入餐食中。口味好又养生,难怪这家餐厅会成为眼下的城中新热门打卡地。

本报记者 孙维佳 黄葆青